

# ANNEXOS

## Personatge i emocions en la pràctica teatral a l'aula

ADOLF PIQUER, CARMÉ RUFINO

### Proposta detallada d'activitats per a treballar les emocions organitzades per sessions

LA POR 1	REFLEXIÓ (10')	<p>En cercle fem una pluja d'idees</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Què és la por?</li> <li>• En quines situacions experimentem por?</li> <li>• Va canviant al llarg de la vida?</li> <li>• Resposta fisiològica del nostre cos quan experimentem por: suor, tremolors, pesar, dolor d'estómac, inseguretat, cor accelerat.</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	<p>Aprenem la respiració diafragmàtica: Estirats a terra amb un estoig o llibre sobre el pit respirem desplaçant l'aire del pit a l'abdomen.</p>
	ACTIVITAT (20')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatització per a riure'ns de la por a partir de reaccions comunes en situació de por.</li> <li>• Text: adaptació feta per alumnes d'un monòleg del Club de la Comèdia titulat: «Reaccions estúpides davant la por».</li> <li>• Mètode: Un alumne fa de narrador i va llegint el text lentament i amb l'entonació adequada. La classe estarà dividida en grups i cada un d'ells anirà escenificant el que diu el narrador a la seua: es tracta d'anar reconeixent els efectes que té la por sobre nosaltres. Quan ja han agafat confiança, repetim el joc però ara un grup actua i els altres miren.</li> </ul> <p>(Hi calen dues sessions, una de preparació i l'altra de dramatització contemplada) Aprenem a deixar-nos mirar.</p>
	Meditació (10')	<p>Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni (<i>confiança</i>, meditació cantada guiada).</p>
LA POR 2	REFLEXIÓ (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La por com a resposta automàtica del cos al perill davant d'una amenaça.</li> <li>• Funcions de l'amígdala cerebral.</li> <li>• Resposta fisiològica del cos: Alteració de la respiració Preparació del cos per a la lluita Cor accelerat, bombeig ràpid de sang Canvi en la percepció del temps Paralització</li> <li>• Funció de l'hipocamp cerebral: analitza la situació de perill de manera lògica, per tant treballa lentament i pot no ser-nos útil enfront d'una emergència.</li> <li>• Les fòbies: por descontrolada a les aranyes, a volar, al dentista, a eixir al carrer...</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	<p>Repetim l'exercici de respiració anterior i seguim les indicacions d'un vídeo de Youtube que té una durada de cinc minuts per a iniciar en aquest tipus de respiració</p>

	ACTIVITAT (20')	<p>1. Dividir la classe en quatre zones. Caminem tots per la classe, ocupant tot l'espai. Hem d'intentar no entrebancar-nos i mirar-nos els ulls uns als altres com si anàrem a saludar-nos. No podem riure.</p> <p>2. El professor camina amb ells i va dient nombres (de l'1 al 4). Els alumnes han de manifestar la por quan senten un nombre sense atendre al que fan els companys. Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amb tremolors</li> <li>• Amb respiració agitada</li> <li>• Fugint de pressa, però sense arribar a córrer</li> <li>• Caminem normal</li> </ul>
	Meditació (10')	Àudio <i>alegría</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA POR 3	REFLEXIÓ (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La por es pot superar?</li> <li>• Podem reprogramar el cervell per a superar la por?</li> <li>• Idees a treballar:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La por no desapareix sola, creix cada vegada més.</li> <li>2. L'única forma d'alliberar-nos de la por és afrontar-la.</li> <li>3. Acceptació de la por a situacions imprevistes, perilloses o simplement desconegudes com un fet normal en les nostres vides</li> <li>4. Allò important és prendre una decisió siga la que siga: afrontar-la, agafar-se un temps per a adquirir recursos nous que ens permeten enfrontar-nos a la por, acceptar-la com una limitació. Afrontar-la és sempre millor que conviure amb ella.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	<p>Repetirem l'exercici de respiració diafragmàtica gitats, emetent una vocal tots a la vegada mentre exhalem l'aire.</p> <p>Drets intentem projectar la veu contra una paret llunyana tots a la vegada primer, i després un a un.</p>
	ACTIVITAT (20')	<p>Contarem un conte de por com si estiguérem en un bivac: tot fosc, il·luminats amb una llanterna menuda tapada amb un mocador, asseguts en rogle. Escoltem música de Youtube amb sons de terror en un bosc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El professor comença la sessió amb contes fantàstics de por, llegendes misterioses, fenòmens esotèrics, i acaba parlant de les seues pors infantils.</li> <li>• Tot seguit els adolescents expressen les seues pors lliurement i si han pogut superar-les amb l'edat.</li> </ul>
	Meditació (10')	Àudio <i>Confianza</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA POR 4	REFLEXIÓ (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treballem amb el nostre cos intentant reflexionar sobre els gestos, la màscara facial i la postura dels cos en una situació de por. Juguem al joc de l'espill.</li> <li>• Repetim el joc de la 2a sessió de dividir l'espai en quatre zones i manifestar diversos graus de por. Podem introduir velocitats.</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració diafragmàtica drets. Dividida la classe en dos grups, competim per projectar la veu el major temps possible. Després emetem sons de por mentre exhalem l'aire.

	ACTIVITAT (20')	<p>Dramatització: adaptació d'una escena de <i>Morir o no</i>, de Sergi Belbel en dos temps. A la primera part, una jove s'ennuega menjant pollastre i mor davant la frustració de la mare que no pot ajudar-la. A la segona part retornem en el temps, la mare demana ajut per la galeria del pis i acudeix un veí que l'aconsegueix salvar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Els dividim per grups, repartim els personatges i llegim el guió en veu alta.</li> <li>2. Preparació de la dramatització cada grup per separat.</li> <li>3. Dramatització de memòria de cada grup. L'argument és fàcil, l'han de seguir encara que improvisen moltes de les paraules i accions. Han de mantenir l'estructura de la història.</li> </ol>
	Meditació (10')	Àudio <i>El sol interior</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

ALEGRIA 1	REFLEXIÓ (10')	<p>En rogle fem una pluja d'idees:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com definiríes l'alegria?</li> <li>• Quan la sents?</li> <li>• Coneixes diferents tipus d'alegria?</li> <li>• Dura en el temps? Pots ser sempre feliç?</li> <li>• Creus que les persones felices emmalalteixen menys? pot curar l'alegria?</li> <li>• Què és una endorfina? En quines situacions creus que la generem?</li> <li>• Mots amb què associes l'alegria (humor, riure, felicitat, plaer...)</li> <li>• Les persones alegres tenen més èxit que les pessimistes?</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	Repetim la respiració diafragmàtica i ara hem de concentrar-nos a imaginar que l'aire s'adreça a diferents llocs del cos: als costats, a la part lumbar, als peus.
	ACTIVITAT (20')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Joc infantil de fer riure. Posats per parelles un ha d'intentar fer riure l'altre fent carasses, gestos, moviments i l'altre ha d'aconseguir no riure a la seua volta.</li> <li>2. Caminant per la classe sona la cançó de <i>Bon dia</i>, dels Pets, han d'aturar-se i saludar el company que tenen davant quan deixa de sonar la música. Mentre sona la música, caminen i dramatitzen amb el cos l'emoció d'alegria.</li> <li>3. Fem una taula de conferenciant. Uns altres fan de públic. Han d'estar seriosos com s'adiu a la situació. El públic tampoc pot riure. En un moment donat, un conferenciant assenyala algú del públic, li pega colzada al company i somriu. Tot seguit anirà pegant colzades i rient cada vegada més fort assenyalant el públic i contagiant-se tots els de la taula. El públic ha de mantenir-se seriós, fins que acabarà contagiant-se en sentir les riallades i els gestos dels que fan de conferenciant.</li> </ol>
	Meditació (10')	Àudio de meditació cantada per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

ALEGRIA 2	REFLEXIÓ (10')	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alegria com l'estat d'ànim més confortable que sentim. Fisiològicament es manifesta perquè segreguem dopamina.</li> <li>• Efectes en la persona: elevació dels pòmuls i afinament dels ulls, elevació i retret bilateral de les comissures labials (somriure), ulls brillants, elevem el to de la veu, emetem sons.</li> <li>• Manifestacions d'alegria: joia, alegria, èxtasi, eufòria.</li> <li>• La medicina psicosomàtica diu que si sentim alegria:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. millora el funcionament del fèrge, estómac, cor, pulmons...</li> <li>2. la nostra ment guanya en claredat i eficiència.</li> <li>3. l'endorfina és capaç d'alleugerir o eliminar el dolor tant físic com emocional.</li> <li>4. augmenta la resistència de la ment i del cos.</li> </ol> </li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	<p>Repetim la respiració diafragmàtica i ara hem de concentrar-nos a imaginar que l'aire ens provoca riure's diferents i inclús riallades, les quals expressem lliurement aprofitant l'exhalació de l'aire.</p>
	ACTIVITAT (20')	<p>1. Ens estirem la cara amb les mans, ens obrim la boca, ens toquem els llavis i fem un somriure, passem els dits pels músculs implicats, ens estirem els ulls cap amunt cap avall, com si la cara fos de plastilina. El professor va indicant el que han de fer i és una forma de sentir les modificacions del rostre en una gradació: de quan estem seriosos, estem a gust, somrients o fem riallades.</p> <p>2. Caminem per la classe, al terra hem dipositat uns fragments de paper on apareixen escrits dites populars, cançonetes, embarbussaments, refranys molt coneguts i curts (del tipus: «Plou poc però per a lo poc que plou, plou poc», «Mon pare no té nas, ma mare és xata i un germanet que tinc, el nas li falta», «setze jutges d'un jutjat mengen fèrge d'un penjat»...)</p> <p>Si el professor diu 1: han d'agafar el paper que tinguen prop i llegir-lo amb l'emoció POR, si diu 2 amb l'emoció ALEGRIA. Si s'equivoken en llegir les consonants o les vocals, l'han de tornar a deixar al terra perquè l'agafe un altre. Si el llegeixen bé, se'l queden. Guanya qui més en té.</p>
	Meditació (10')	<p>Àudio confiança de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.</p>

ALEGRIA 3	REFLEXIÓ (10')	<p>Tipus de riures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riure sentit (quan et trobes amb una persona que estimes molt).</li> <li>• Riure fals (quan et fan una foto, quan et conten un acudit que no té gràcia).</li> <li>• Riure màscara (quan amagues una emoció negativa com por, ràbia, tristor).</li> </ul> <p>Els intentem reproduir per parelles.</p> <p>Comentem les 10 claus per a tenir una vida satisfactòria que proposa VIUCREIX, psicòlegs de Barcelona i Granollers:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajuda els altres. La solidaritat i l'ajuda mútua reforcen els llaços socials i ens fa sentir emocions positives.</li> <li>2. Passa més temps amb la família i els amics. La majoria d'estudis demostren que com més gran és el cercle d'amistats d'una persona, més feliç serà. Però no només això, sinó que tindrà millor salut i viurà més anys. L'afecte que ens proporcionen la família i els amics ens permet augmentar la nostra autoestima.</li> <li>3. Abandona el sedentarisme. La ment i el cos estan connectats i l'exercici físic beneficia la nostra salut física, però també la psíquica.</li> <li>4. Calma't i gaudeix de cada moment.</li> <li>5. Continua aprenent tota la vida. El coneixement ens fa feliços perquè millora la nostra autoestima.</li> <li>6. Programa els teus objectius. Posar metes és clau per a augmentar la nostra motivació a l'hora d'afrontar el futur. Els reptes han d'ésser realistes per a evitar un estrès innecessari.</li> <li>7. Desenvolupa la teua capacitat de resistència. Aprèn a relativitzar els traumes i el sentiment de pèrdua o l'estrès en situacions difícils.</li> <li>8. Cultiva l'optimisme. L'estat d'ànim té daltabaixos però cal mantenir sempre una actitud positiva i contrarestar les emocions negatives.</li> <li>9. Estima't a tu mateix. Ningú és perfecte, però sovint som massa cruels amb nosaltres mateixos. El primer pas per a ser feliços és acceptar-nos tal com som.</li> <li>10. Participa d'alguna cosa que transcendeix la teua persona. Es tracta de buscar un sentit al que fem a través de la nostra participació en la solidaritat, la política, la dedicació als estudis, l'esport o la fe religiosa.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	<p>Estirats a terra respirem amb el diafragma, essent conscients de la nostra respiració.</p>

	ACTIVITAT (20')	<p>1. Juguem a seguir-la. Ens posem en rogle i un fa de mareta. Introduïx el joc fent el seu crit de guerra i el seu nom, pot cantar, saltar, pegar palmades, el que vulga, i el del costat ha de seguir-lo sols a ell, de manera que cada participant agafa les modificacions de l'anterior fins arribar al primer jugador, qui ha de repetir exactament el primer crit tal com l'havia fet. Tornem a començar perquè hi participen tots.</p> <p>2. Plantegem una situació senzilla del tipus: arribes a casa i et trobes la família molt contenta. Us acaba de tocar la loteria. El pare et diu que per fi podràs tenir la moto que tant desitjaves. Distribuïm la classe en grups segons els personatges: pare, mare, germà i tu. Han de fer la dramatització dient sols la cançoneta, embarbussament, dita popular, etc, com a únic diàleg, aquella que vau aprendre en la sessió anterior i de la qual sols en triaran una. Observen el que fan els altres grups.</p>
	Meditació (10')	Àudio <i>el sol interior</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
ALEGRIA 4	REFLEXIÓ (10')	<p>Llegim i comentem a classe el decàleg de l'alegria adreçat a adolescents (<a href="http://www.adolescents.cat/noticia/12549/10/beneficis/riure">http://www.adolescents.cat/noticia/12549/10/beneficis/riure</a>):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fas exercici físic. Amb cada rialla es posen en marxa 400 músculs, inclosos alguns de l'estómac que només es poden exercitar amb el riure. Per això agafes flat i et fa mal la panxa quan rius de veritat.</li> <li>2. Segregues endorfines. Aquestes substàncies s'assemblen a la morfina: alleugen el dolor, combaten virus i bacteris, mantenen el teu equilibri emocional i t'ajuden a estar bé amb tu mateix.</li> <li>3. T'oxigenes. Quan rius, t'entra el doble d'aire als pulmons i deixa que la teua pell s'oxigene més i millor.</li> <li>4. Et rejoveneix. <i>Amb cada rialla estires i estimules els músculs de la cara i això produeix un efecte tonificant i antiarrugues.</i></li> <li>5. Alliberes energia negativa. Riure és una de les millors teràpies amb persones amb depressió. La risoteràpia s'utilitza, cada dia més, per superar bloquejos personals.</li> <li>6. T'ajuda a dormir. Les rialles et generen una certa fatiga que t'elimina l'insomni i t'ajuda a descansar millor.</li> <li>7. Augmenta la teua autoestima. Quan rius, desconnectes, estàs més animat i més optimista. Tot això ajuda a que et sentes millor amb tu mateix i afrontes el teu dia a dia amb una millor perspectiva.</li> <li>8. Et protegeix. L'acte de riure et protegeix de malalties físiques i psicològiques. Per tant, la gent que riu habitualment sol estar millor de salut.</li> <li>9. Es pot encomanar. Riure té molts beneficis. El millor de tot, és que el riure s'encomana i, per tant, ajudes a les gent del teu entorn a que també riguen i estiguen millor amb ells mateixos.</li> <li>10. Et fa més feliç. Quan rius produeixes serotonina, més coneguda popularment com l'hormona de la felicitat. I si arribes a saber a riure't de tu mateix, ja no hi haurà res ni ningú que et puga aturar.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	Exercici de control de la respiració: inspireu comptant mentalment fins a vuit, mantens l'aire mentre comptes fins quatre i després exhales mentre comptes fins a vuit. Es repeteix fins que es faça de forma natural.

	ACTIVITAT (20')	Entremés anònim adaptat publicat a les províncies l'any 1922: Xe, quin compromís. El llegim a classe amb bona entonació. Cada grup de classe tria una escena còmica que li haja agradat, intenta reproduir-la com una dramatització guiada. L'objectiu és fer riure els altres. Poden inventar-se personatges, imaginar els diàlegs lliurement.
	Meditació (10')	Àudio <i>Alas</i> de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

TRISTESA 1	REFLEXIÓ (10')	En rogle fem una pluja d'idees sobre l'emoció de la tristor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• És un sentiment negatiu? sempre? (<i>pensem en aquelles persones a qui els agrada llegir novel·les tristes</i>)</li> <li>• Quan sentim tristor? (circumstàncies de pèrdua, de dany)</li> <li>• Noteu alguna diferència entre sentir tristor i ràbia davant una situació que ens anul·la? (fer-los meditar sobre la possibilitat de revertir o no la situació)</li> <li>• Pot ser un mecanisme que ens ha donat la natura per a ajudar-nos a superar situacions en què no podem fer res per a solucionar-les?</li> <li>• Efectes que ens produeix la tristor: afecta els processos cognitius i la conducta motora, afavoreix la introspecció i l'anàlisi constructiva, reforça els vincles socials perquè tendim a cercar ajut.</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	Exercici de control de la respiració: inspireu comptant mentalment fins a vuit, mantens l'aire mentre comptes fins quatre i després exhales mentre comptes fins a vuit. Es repeteix fins que es faça de forma natural.
	ACTIVITAT (20')	1. Reproduïm màscares facials de tristor i cadascú amb les mans les crea als seu rostre. 2. En rogle i cadascú a la seua, assagen carasses, gestos i postures que associem a la manifestació de tristor. Juguem a passar-les. 3. Lectura recitada de dos poemes amb el tema de la mort: Cant de bressol, de Vicent Andrés Estellés, i Petita cançó de mort, de Salvador Espriu.
	Meditació (10')	Àudio trobada amb el teu ésser de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 2	REFLEXIÓ (10')	Efectes fisiològics de la tristesa: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Físics: plors, lentitud de moviments, rostre abatut, desgana, problemes d'insomni.</li> <li>2. Mentals: obsessió amb el problema, dificultat per a mantenir la ment en blanc, problemes de concentració, pensaments intrusius.</li> <li>3. De conducta: desmotivació en les activitats quotidianes i socials.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.

	ACTIVITAT (20')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Per parelles fem el joc de l'espill. U plora o fa carasses de tristor, por, alegria i l'altre l'ha d'imitar.</li> <li>2. En rogle juguem a imitar el company en les seues manifestacions de por, alegria o tristor. Cada actuació té dos parts: copiar la màscara que li donen i oferir-ne una altra. S'ha de marcar la transició.</li> <li>3. Improvisació dirigida amb les frases que ja coneixem de la sessió <i>Alegria 2</i>: dos amics intenten animar a un altre perquè va a repetir curs i encara que no vaja amb ells, podrà veure'ls al pati, conèixer gent interessant, etc. Poden afegir a l'argument el que vulguen de la seua part i han d'escenificar.</li> </ol>
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 3	REFLEXIÓ (10')	<p>Fases per les quals passa una persona trista:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ens aïllem per a iniciar la gestió de l'emoció.</li> <li>• Generem pensaments alternatius que ens ajuden a encaixar la nostra història personal.</li> <li>• Reorganitzem la nostra conducta, aprenem a viure amb la pèrdua, la desil·lusió i el fracàs.</li> <li>• Conclusió: És una emoció útil encara que ens provoqe dolor, enceta el procés d'acceptació.</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Cantem la cançó <i>Laura</i> de Lluís Llach i <i>Hospital del mar</i> dels Pets.
	Meditació (10')	Àudio viatge a l'interior de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
TRISTESA 4	REFLEXIÓ (10')	<p>Consells per a superar la tristesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceptar que la tristesa no és un signe de debilitat.</li> <li>• Expressar les emocions ens ajuda a superar els problemes.</li> <li>• Convé seguir amb les activitats diàries.</li> <li>• S'ha de viure el moment present i no el passat.</li> <li>• Poden servir d'ajuda: la meditació, l'esport, escoltar música, somriure sense ganes, i tot allò que ens distraiga.</li> </ul>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Dramatització de l'escena <i>La vida sota el firmament</i> , dins la proposta per a commemorar el dia de La Sida de Els Comediants.
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.



LA IRA 1	REFLEXIÓ (10')	<p>En rogle reflexionem sobre la ira:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. És una reacció de còlera causada per la indignació de sentir vulnerats els nostres drets.</li> <li>2. En quines ocasions l'hem experimentat?</li> <li>3. Què sentim quan experimentem ira?</li> <li>4. Què fem quan estem aïrats?</li> <li>5. La ira té una funció adaptativa al medi, d'autodefensa i ens ajuda a organitzar els nostres pensaments i emocions, així com a regular el nostre comportament.</li> <li>6. El seu objectiu és ajudar-nos a eliminar els obstacles que ens impedeixen aconseguir els nostres objectius.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividim la classe en quatre parts: por, alegria, tristor, ira. Caminem per l'espai sense entrebancar-nos i a cada zona manifestem l'emoció que pertoque.</li> <li>2. Lectura recitada del poema <i>Sirventés</i>, de Miquel Desclot amb diferents intensitats d'ira (1, 2 i 3).</li> </ol>
	Meditació (10')	Àudio de meditació cantada per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 2	REFLEXIÓ (10')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Síntomes de la ira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• batecs accelerats, pressió arterial alta, secreció d'adrenalina, punys tancats, suor a les mans,</li> <li>• elevació de l'activitat neuronal.</li> <li>• urgència d'actuar.</li> </ul> </li> <li>2. La vida en societat no accepta els comportaments agressius i fa que potenciem comportaments alternatius quan l'experimentem: ens irriterem contra nosaltres mateixos, contra els altres o contra algun objecte.</li> <li>3. Reflexionar sobre la tolerància: «Els altres no són sempre com nosaltres volem que siguin» i un adult no necessita comptar sempre amb l'aprovació i l'amor de tots. Valoració de l'autoestima.</li> </ol>
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	Dramatització d'una adaptació d'una escena de <i>La feréstega domada</i> , de William Shakespeare. (baralla entre germanes)
	Meditació (10')	Àudio de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 3	REFLEXIÓ (10')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprendre a identificar la ira. Com la notem?</li> <li>2. Aprendre a aprofitar l'energia que produeix la ira i orientar-la a accions més productives.</li> <li>3. La descàrrega emocional ens lleva la raó davant dels altres.</li> <li>4. Passar de l'«estic enfadat» a «m'agradaria que».</li> <li>5. Agafar-se un temps quan no podem afrontar el problema.</li> <li>6. Ser conscients de la valoració que tenim de nosaltres mateixos i recorda que no ofèn qui vol sinó qui pot.</li> <li>7. Mantenir-nos en el moment present i no respondre a antigues ofenses.</li> </ol>

	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	En rogle, utilitzem la lletra de <i>Mon pare no té nas</i> per a demostrar ira a diferents intensitats al company. En el procés s'ha d'anar canviant la intensitat i el company ha d'encetar la seua actuació imitant l'anterior i alterant-la després. Interpretació d'una cançó del musical Rent.
	Meditació (10')	Àudio confiança de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.
LA IRA 4	REFLEXIÓ (10')	Desenvolupar conductes socials positives: 1. habilitats per a fer amics. 2. habilitats d'expressió d'opinions i d'escolta activa. 3. estratègies d'autocontrol com pensar abans d'actuar, plantejar alternatives de solucions, preveure les conseqüències. 4. Com regule la ràbia quan la sent? • Prenent distància temporal i física de l'esdeveniment o persona que sent que l'ha provocada. • Acceptant la meua responsabilitat en el conflicte. • Actitud positiva: usant el sentit de l'humor per relativitzar la situació. • Reestructuració cognitiva: prové de canviar la meua manera de pensar per valorar aquesta situació. • Fent exercici físic per canalitzar l'agressivitat. • Enquadrant de nou la situació i buscant una solució al problema. • Respirant i relaxant-me.
	RESPIRACIÓ (10')	Respiració abdominal mentre repassem les parts del nostre cos i intentem alliberar les tensions.
	ACTIVITAT (20')	1. Dramatització d'una altra escena adaptada de <i>La feréstega domada</i> , de William Shakespeare (baralla entre enamorats).
	Meditació (10')	Àudio el sol interior de meditació per a adolescents proposat per Pax Dettoni.

## Texts literaris utilitzats al llarg de la proposta

### 1. Reaccions estúpides davant la por, *el Club de la Comèdia* (adaptació feta per alumnes)

A partir d'*El club de la Comedia*. Madrid, Santilla Ed. Generales/Globomedia/Sogecable S.A, 2002.

Que roïna és la por, eh? Els éssers humans no estem mai preparats per a la por, no sabem comportar-nos amb dignitat. Només cal vore la quantitat de «gilipollades» que fem quan tenim por.

Perquè anem a vore, és per la nit i tu ja estàs al llit i de sobte sents un soroll estrany, i què és el que fas? Te tapes amb el llençol!! Molt bé!! Què passa, que el llençol és antibales? ¿A que si ve un assassí amb un ganivet no el podrà entraravessar, que se li trencarà? Home per favor!!!

I Quan ens pega per mirar davall del llit! Vinga que ja som majorets! A més, suposem que hi haja un assassí davall del llit, què guanyem mirant-ho? Que et mate més prompte! Molt bé, fantàstic! Imagineu que passaria si un dia trobarem a algú davall del llit? Què li diríem?

-Bona nihihihiit ... Què? Assassinant, no?

-Mira, aquí guanyant-me els cigrons.

-Vinga home! Isca de baix del llit que va a quedar-se gelat. Vinga, puge ho agafarà un asma amb tanta borreta. Vinga mate'm en el llit que estarà més còmode.

Una altra reacció estúpida davant la por és mirar dins l'armari, que ja és massa, perquè, anem a vore, ¿a algú li cap un senyor dins l'armari? Però si el dia que planxes no saps on ficar la roba! ¿Com es té que ficar un senyor dins l'armari?

Una altra situació. Escoltes un soroll estrany en casa i va i t'alces acollonit, en calçotets, i preguntes:

-Hi ha alguuuuú?

Però que creus que si hi ha algú et contestarà? El més graciós és quan aplegues a la conclusió que si hi ha algú segur que estarà darrere de la porta del bany, perquè ja ho has registrat tot, i va, i què fas? Aguaites a poc a poc traent el cap per si hi ha algú, que et puga pegar més agust. ¡Ai!

Una altra. Vas en un cotxe i, de sobte, el conductor comença a córrer com si fóra Carlos Sainz, però sense Carlos i sense Sainz, i tu acollonit. ¿I tu què fas? El que toca, protegir-te: T'agafes a la maneta de plàstic que hi ha damunt de la porta. I, ala!, ja se la pot pegar si vol que tu com vas agafat de la maneta...

Aaaaaahhhhhh!! I les millors són les mares, a que no sabeu que fan? S'abracen al bosso com si fora un airbag.

I quan vas baixant en bicicleta per una costera i se t'embala? Que és el primer que se te passa pel cap? Doncs llevar els peus dels pedals. ¡¡ Molt bé!! Mira que eres intel·ligent!! I si ja vas descontrolat, què fas? Doncs amolles també les mans del manillar. Mira que bé!! Què pensaves que anava a passar? Què anaves a eixir volant com E.T?

Quan ens anem a ficar una injecció, què fem? Fiquem el cul tan dur que l'agulla reboti. I mira que sabem que així fa més mal. Però no podem evitar-ho. I és que quan tenim por fem una ximpleria darrere d'una altra. Tens que baixar al garatge i no hi ha llum. Comences a pensar en fantasmes i que se t'ocorre? ... Dissimular. No, si jo no tinc

por, tanque la pota perquè no tinc por, vaig a baixar i com que no tinc por apague la llum i me'n vaig corrent. Això és, dóna-li més pistes i si tens ganes llança també una bengala.

I quan vas pel carrer i de sobte veus algú i penses que et va a atracar? Doncs et canvies de vorera. Segur que si és un atracador pensarà: merda un altre que s'ha canviat de vorera, que nit que porte. I per què fem això? Què passa, que els atracadors no saben canviar de vorera? Aaaaiiiii!!!

L'altre dia anava en l'ascensor amb una dona, a la qual no coneixia de res i de sobte l'ascensor va fer un soroll estrany. ¡¡¡Bram!!! I què va fer la senyora? ¡¡Es va agafar a mi!! és una reacció típica de les dones. Deuen pensar que els homes no cauen quan es despenja un ascensor!

Ah! I no cal oblidar totes aquelles reaccions estúpides que el nostre cos té sense demanar-nos permís. Per exemple: tremolar. Imagina't que hi ha un lladre en ta casa I t'amagues davall d'una manta. Ja no tindrà problemes per a trobar-nos. Ens hem convertit en un mòbil en posició vibrador.

I quan ens quedem paralitzats. Si ve un cotxe cap a tu I està apunt d'atropellar-te, això és tot el que se li ocorre al teu cos, quedar-se quiet.

I quan estàs fregint un ou i se t'encén la paella. Què fas? Cridar. Te fiques a cridar com un boig:

-Que se me cremen els ous!!!

I si ve una altra persona es fica a cridar amb tu:

-Que se te cremen els ous!!

Però que pretenem? Apagar el foc a bramant? Home per favor!

I per últim està lo de cagar-se de por. A que no hi ha res més estúpid i inútil que cagar-se de por? Doncs si, morir-se de por. Ara, això si ¡¡que m'esperen molts anys!!

## 2. Adaptació de l'escena 3, part 1, de *Morir o no*, Sergi Belbel

*Menjador d'un pis cèntric. Una finestra exterior i una altra que dóna a un celobert. MARE i FILLA. A l'hora de sopar.*

FILLA: Què és això?

MARE: Pollastre.

FILLA: No tinc gana.

MARE: Són les nou, és l'hora de sopar, menja.

FILLA: No tinc gana.

MARE: Nena, no em poses nerviosa. I seu bé. M'has sentit?

FILLA: Puc dir una cosa?

MARE: Què?

FILLA: Estic incòmoda.

MARE: Doncs, t'aguantes. Què dus a la boca? Nena, què dus a la boca?

FILLA: No res.

MARE: Dus un xiclet. Per això no tens gana.

FILLA: No és veritat. Ahir en vaig menjar tot el dia i tenia una gana que em moria.

MARE: Però avui què et passa?

FILLA: Que vull fer règim. Una amiga m'ha dit que l'obesitat és hereditària.

MARE: Oh, prou, prou, prou... No se'n fa de règim quan eres petita.

FILLA: Per què?

MARE: Perquè el teu cos no s'ha acabat encara de formar. I jo no estic grassa, que no has vist la cintureta que tinc?

FILLA: I per què fas règim si estàs tan bé?

MARE: Per la salut, nena, perquè no vull tenir colesterol com la iaia.

FILLA: Veus com és hereditari?

MARE: Nena, prou, vols fer-me plorar?

FILLA: No. Mare.

MARE: Què?

FILLA: Si menjo, callaràs?

MARE: Sí.

FILLA: Jura m'ho.

MARE: Ai, nena. Què és això de jurar? En aquesta casa no es jura mai! Jurar és vulgar, jurar és...

FILLA: Ai mare, calla. Jura'm que callaràs si em menjo el pollastre, que callaràs d'una puta vegada!

MARE: Ja no hi ha vegonya...Quan vols ets un monstre!

FILLA: Mare!

MARE: T'ho... promet.

*Pausa. De cop i volta, la FILLA fica les dues mans al plat, agafa quatre o cinc trossos de pollastre i se'ls posa a la boca.*

MARE: Nena, nena, per favor, a poc a poc...

FILLA: *(amb la boca plena)* : Jo sóc un monstre, mamà?

MARE: Ai, nena, no, no...

FILLA *(amb la boca plena)*: És que em poses histèrica, mamà.

MARE: Ai, vinga, nena, fem les paus. Escup tot això.

FILLA: *(amb la boca plena)* No, m'ho menjaré tot, m'ho menjaré tot.

*La MARE riu nerviosa, la FILLA, involuntàriament s'empassa dos o tres ossets de pollastre i s'ennuega. La filla intenta tossir i no pot.*

MARE: Ets una bona comedianta, filla meua.

*La FILLA gemega, ronca. Respira amb dificultat i agita el cap violentament. La MARE se la mira incrèdula, pensant que se'n burla. La FILLA estén els braços cap a la mare, demanant ajut. La MARE deixa de riure.*

MARE: Para, nena, para, que ja no me'n fas de gràcia.

*L'agitació de la FILLA augmenta. De tant en tant, fa respiracions molt enèrgiques per intentar tossir, fa moviments cada vegada més violents, llença tots els estris de la taula i s'hi estira al damunt. La MARE s'adona que l'ennuec és de debò i va cap a la filla, que jeu damunt la taula i comença a deixar de respirar.*

MARE: Nena, nena, nena, nena! Que t'ennuegues de debò? Para, obre la boca! Oh, Déu meu! Què faig, jo ara? Què s'ha de fer?

*La MARE es queda dreta, indecisa, tot mirant la FILLA. No sap què fer. Intenta ficar-li la mà a la boca, però desisteix. Intenta agafar-li els braços, però no aconsegueix de fer-ho. Plora. Es posa cada vegada més nerviosa. La FILLA empal·lideix bruscament i va perdent força.*

MRE: Vinga, nena, tus, tus. Nena, reacciona, nena!

*La MARE s'allunya de la taula i va cap a la finestra. La FILLA perd el coneixement i cau a terra. Té alguna convulsió. La Mare obre la finestra i crida.*

MARE: Ajut! Hi ha algú dalt? Que no hi ha ningú?

*La FILLA deixa de respirar completament. De cop, se li contrau el pit i se li arqueja el cos. La MARE se la mira, aterrida, sense poder reaccionar. La FILLA té tot el cos en tensió i bruscament es relaxa. Mor.*

3. *Adaptació de l'escena 5, part 2, de Morir o no, Sergi Belbel. Belbel, s. (1995): Morir (un moment abans de morir). València, E. Climent Editor, Tres i Quatre Teatre.*

*Mateix menjador d'un pis cèntric. MARE i FILLA. La FILLA s'està ennuegant. Intenta cridar, gemegar. Ha llançat tots els estris de la taula per terra. La MARE està indecisa, no sap què fer. La FILLA està pàl·lida i sense força. La MARE va a la finestra. La FILLA cau a terra. Té alguna convulsió. La MARE obre la finestra i crida.*

MARE: Ajut! Hi ha algú dalt? Escolte, vosté....! La nena...la nena que s'ofega... Per favor, ajude'm.

VEU D'HOME: Ara baix.

*La MARE va a la porta i l'obre. La FILLA encara és a terra, amb convulsions. Està a punt de perdre el sentit. Entra l'HOME en pijama. Porta la cama embenada.*

HOME: Què passa?

MARE: La nena... La nena...

HOME: Però, què li passa? Vol que truque a una ambulància?

MARE: No, em sembla... és només...oh! ... s'ha ennuegat amb el menjar!

HOME: Però, senyora, vosté no li ha fet res?

MARE: Jo? I què podia fer jo, pobra de mi? Què se li ha de fer?

HOME: Mire, senyora, mire el que hauria de fer!

*L'HOME agafa la filla i l'estira damunt el terra. Amb el puny, li etziba un cop fort sota l'esternó. La FILLA té una convulsió però no expulsa res. L'HOME posa la FILLA de boca terrosa i li dóna un parell o tres de cops a l'esquena. La FILLA tus. Li dóna un cop més fort. No reacciona. Li agafa la cara amb les mans. Li obri la boca i li fica els dits dins. No aconsegueix traure-li res. Finalment, agenollat, agafa la FILLA per l'esquena, li passa els braços per sota les aixelles i l'estreny fortament contra ell amb batzegades violentes. La FILLA escup els trossos de pollastre. Comença a respirar molt lleument amb respiracions ràpides i curtes. Comença a recuperar el coneixement. La MARE, atònita, se'ls ha mirat a distància. La FILLA tus.*

HOME: Deixe-la reposar, no la toque.

*La FILLA recupera el coneixement. Mira la MARE i l'HOME. Es du les mans al pit.*

FILLA: Em fa... mal.

HOME: Bé, la nena ja està bé. Jo me'n vaig. A propòsit, cuide-la bé, a la nena vull dir...

MARE: Gràcies, adéu, jove.

*L'Home se'n va. La mare agafa la filla en braços i l'asseu a la cadira. La mira fixament als ulls.*

MARE: Nena.

FILLA: Què?

*La MARE li dóna una solemne bufetada.*

MARE: Mai més, em sents?. Mai més.

*Plora.*

#### 4. *Cançó Bon dia, els Pets.*

La vella montserrat, desperta el barri  
A cops d'escombra tot cantant,  
Les primeres persianes, sobren feixugues badallant.  
Rere el vidre entelat, el cafeter assegura que no era penal  
I es desfà la conversa igual que el sucre del tallat.

Bon dia, ningú ho ha demanat però fa bon dia,  
Damunt els caps un sol ben insolent  
Il·lumina descarat tot l'espectacle de la gent.

Al bell mig de la plaça  
La peixetera pren paciència amb la consol  
Que remuga i regala  
Grans bafarades d'alcohol.  
I al pedrís reposant  
L'avi josep no es deixa perdre cap detall  
I amb esguard es pregunta  
Quants dies més té de regal.

Bon dia...

Nens xisclant, olor a pixum de gat,  
Veïnes que un cop has passat et critiquen.  
Gent llençant la brossa d'amagat  
I un retardat que amb ulls burletes et mira  
I diu  
Bon dia...

#### 5. *Embarbussaments*

- Ca la Clara és a la cala d'Alacant.
- Babau beu vi bo i viu bé.
- En cap cap cap el que cap en aquest cap
- La fada Flora fa una festa amb farina fina.
- En Ferran, ferrer feia fum i foc ferrant ferro fort.
- Setze jutges d'un jutjat mengen fetge d'un penjant.
- Gloc-gloc, en Blai beu un glop.

- La nena porta la nina a la nona.
- Si la nena no és nana,
- no pot portar la nina a la nona.
- Congre amb canya i canya amb congre i congre amb canya.
- El gros gos ros no vol l'os tot sol.
- Dóna a la dona el sabó bo.
- Per la carretera de Roses, passa un carro carregat de rocs, fent catacric-catacroc.
- Qui roba una arrova de roba no roba l'arrova, que roba la roba.
- Un tigre, dos tigres, tres tigres. Tres tristos tigres corren per la selva.
- Carrega el carro, carreter, que, si tu el carregues, jo ja el descarregaré
- La nena rossa té una rosa roja.
- Els avis i els savis tornen a casa després de la caça.
- Que dius ara que diu Sara?
- Duc com puc un ruc a un duc rus mut.
- En Pinxo va dir a en Panxo: -Vols que et punxi amb un punxó? I en Panxo va dir a en Pinxo: -Punxa'm, però, a la panxa, no.

6. Xe, quin compromís! *Entremés de José María de la Torre, 1922 (fragment adaptat ortogràficament)*

*Pepica i Rafelet estan festejant al menjador de la casa, quan entra el pare de Pepica. Aquest, que té fama de tindre mal caràcter, no vol que la filla festege. Com que Rafelet li té por, s'amaga darrere del sofà perquè no el veja. Don Natalio està a punt de fer un viatge i vol saber si Pepica ja li ha preparat l'equipatge.*

Nat: Ja has arreglat el mundo?

Pep: Sí, senyor; però me falta posar la capa i l'abric nou.

Nat: Pues avivat, perquè pot ser que vinguen en seguida a per ell.

Pep: Però pare, i és precis este viatge?

Nat: Quant el fas és perquè és precis. Si no ho fóra, no el faria; però dins de huit dies estic ací. A Fernandito no hi ha que descuidar-lo. És un monyicot i hi ha que fer-lo estudiar.

*Va al sofà i s'assenta. Pepica comença a patir.*

Pep: Papà! (Ai, mare meua, si el veu!)

Nat: Què te passa?

Pep: No. No és res.

Nat: Eixe xiquillo me té a mi molt disgustat!

*Escopix per on està Rafelet.*

Pep: (Déu meu! Li ha tapat un ull!)

Raf: (M'ha deixat cego. Tenia raó, Pepica.)

Nat: Des de que començà l'any que no ha fet més que jugar. *(Tira la «colilla» i crema Rafelet).*

Pep: Ai!

Nat: Però, xica, que te passa?

Pep: Res. No és res.

Raf: (No és res i m'ha fet bambolla la cremà)



Nat: Tu també eres maniàtica, xiqueta. T'he dit trenta vegades que este sofà el vullc arrimat a la paret, i tu que paca fora. Açò té que estar aixina. *L'arrima.*

Pepe: (Mare de Déu dels Desamparats! que me'l mata!)

Raf: (Este senyor m'ha pres a mi per una sardina de bóta)

Nat: Estic nerviós. Este viatge me contaria pel xiquillo. Eixa mala penyora! (S'alça i tira la maceta que cau al cap de Rafaelet)

Pep: (Me l'ha deixat sense cap.)

Raf: (M'ha fet un bony com una casa. Açò és el martiri de Sant Cucufate)

Nat: En fi, vaig a acabar de preparar les coses. Tu fica els abrics en el mundo, i deixa-ho tot a punt. En el menjador. *Se'n va.*

Raf: Ja ho has sentit. en el menjador està. Bé, i com isc jo d'ací si ell no se'n va?

Pep: Sí que és un apuro, sí.

Raf: I dels grans. Perquè si m'arreplica...

Pep: Qui, ell? Ell no t'arreplica. Ell te tira quan ja no aprofites ni per al fem.

Raf: Pues és un consol! I què fem?

Pep: Mira, fica't en el mundo que està quasi buit, i quan se'n vaja eixiràs.

Raf: A vore si tarda tres hores en anar-se'n i m'apolille ahí dins.

Pepe: No tingues por. Jo faré que se'n vaja prompte. Amaga't que crec que ve.

Raf: Anem a fer de jaqueta. *Es fica dins del mundo.*

Pep: La Verge mos acompanye!

### 7. Cançó de bressol, de Vicent Andrés Estellés

Jo tinc una Mort petita,  
meua i ben meua només.  
Com jo la nodresc a ella,  
ella em nodreix igualment.  
Jo tinc una Mort petita  
que trau els peus dels bolquers.  
Només tinc la meua Mort  
i no necessite res.

Jo tinc una Mort petita,  
i és, d'allò meu, el més meu.  
Molt més meua que la vida,  
amb mi va i amb mi se'n ve.  
És la meua ama, i és l'ama  
del corral i del carrer  
de la llimera i la parra  
i la flor del taronger.

### 8. Petita cançó de la teva mort, de Salvador Espriu

La teva mare broda  
en el carrer de l'Om.  
La teva mare broda,  
broda claror.  
La teva mare canta  
una cançó,  
la vella història trista  
d'un gran amor.

La pluja li contava  
la teva mort,  
la pluja li contava  
com has mort sol.  
Albes de fred agrisen  
tot el record.  
La teva mare plora  
en el carrer de l'Om.

9. La vida sota el firmament, *proposta del dia de la Sida, Els Comediants, fragment*

(Valèria i companys de curs davant la porta de classe. Sona el timbre)

Xica1: Ara què toca?

Xica2: Ara toca «mates».

Xica3: Uaf! No m'abellix gens. A més no tinc fets els exercicis que va manar divendres passat.

Valèria: Tarda molt el profe. Mira que si tampoc no ha vingut hui?

Xica1: Ja m'agradaria, ja. Les últimes hores sempre són les més pesades.

Xica2: Mireu, allí vénen els professors de guàrdia.

(s'acosten dos professors de guàrdia amb la carpeta dels horaris a la mà)

Profel: Vinga, entreu a classe.

Xica3: Que el profe de «mates» no ha vingut?

Profel: Albert hui no vindrà.

Tots: Bé!

Profe2: Vinga, entreu. No està bé que us alegreu tant. Albert no ha vingut perquè està molt malalt i és possible que no vinga mai més.

Valèria: però, què diu? Que no tornarà mai més?

Profel: Abans que ho sentiu pel carrer, us ho volíem dir nosaltres.

Profe2: Albert té la sida i no tornarà mai més a treballar. Està molt greu.

Tots: Ooooh!

(s'apaguen els llums)

PAUSA

(s'encenen. Valèria i el conserge)

Conserge: Valèria, que no vas a assajar, hui?

Valèria: No. No em trobe bé.

Conserge: Ja m'estranyava que no m'hagueres demanat la clau de la sala d'actes. Què tens?

Valèria: Tinc ganes de vomitar!

Conserge: T'he dit mil vegades que no prengues cafès amb llet de màquina.

Valèria: És per Albert.

Conserge: Albert, el profe de «mates»?

Valèria: Sí.

Conserge: Mira, Valèria, és llei de vida.

Valèria: Ja ho sé, però era el profe més enrotllat de tots. Sempre es moren els millors.

Conserge: Això sí que és veritat! Ja ho veus, som capaços de menjar-nos la lluna i no sabem vèncer una malaltia!

(fosc)

10. Sirventés, *de Miquel DescLOT*

Farró camís ticrelita patruc  
aldú livó xelapraula fuixana.  
Taulic brantor impardàlid beslluc,  
cauxant-se pir frosetàs sedimana.

Xecà callú bilospai canfoti,  
tampeta mit xifolita ganxada  
peulona que. Pintetosa bolí,  
vopés quirbó regeldona teixada.

Besquí vodor paretai cantallús  
dalís pitú cal.litròtec fanic.  
Lliusà vissant palentapris mellús,  
vopada xeu tercotó pelanic.

Clape gimar trimpacó caussinell,  
fautet brimat efrencot sirconell.

11. La feréstega domada, *de William Shakespeare, adaptació escena 1, acte II*. A partir de Shakespeare, W. (1991): L'amansiment de la fúria. Barcelona, Vicens Vives, vol. 18. Trad. Salvador Oliva.

*Les dues germanes discuteixen perquè Caterina està gelosa de Blanca, la seua germana menor, que acapara l'amor de tots pel seu caràcter dolç. Caterina estira el cabell de la germana i li pega durant tota l'escena.*

BLANCA: Caterina, pegant-me m'insultes i t'insultes a tu mateixa, perquè em tractes com si fóra una criada. Digues què vols que et regale, el meu vestit, les sinagües. Tot el que vulgues et donaré. Sé molt bé que ets la meua germana major.

CATERINA: El que vull és saber a quin pretendent estimes tu. I no em digues cap mentida, que encara et pessigaré més fort.

BLANCA: Cap, Caterina, no conec encara l'home a qui jo puga estimar.

CATERINA: Mentida! A que és Hortensi? Contesta!

BLANCA: Et jure que no, Caterina. Si tu l'estimes, jo li parlaré en el teu favor. Però deixa de pegar-me, per favor.

CATERINA: Ah, o siga que t'agraden més els diners de Gremi!

BLANCA: Per Gremi m'enveges? Per aquell vell? Ara veig que només fas que prendre'm el pèl. Cate, deixa'm ja.

Caterina: Per què vols que et deixe? Jo només estic fent bromes, que no ho veus?

*Li pega una bufetada. Entra Baptista, el pare, i ho veu.*

BAPTISTA: Eh, què és això, senyoreta? Caterina, amolla Blanca, que no veus que plora! Quina vergonya! Vés-te'n a cosir, Blanca, i a partir d'ara no parles més amb la teua germana. No veus que no s'ho mereix?

*Blanca s'acosta al pare i li dona un bes. Després fa una reverència i se'n va.*

CATERINA: Ja em venjaré més tard.

BAPTISTA: Tu calla, dimoni!

CATERINA: Sí, ja veig que ella és el vostre tresor i que la guardeu com or en pany per a fer un bon casament. Amb mi ningú voldrà casar-se perquè parreu massa mal de mi. Vaig a plorar i no pararé fins que tinga ganes.

BAPTISTA: Hi ha al món un pare més desgraciat que jo?

12. La feréstega domada, *de William Shakespeare, adaptació escena 1, acte II (baralla entre els dos enamorats)*

PETRUTXO: Ací l'espere. Bé, quan vinga li diré que té la veu del rossinyol. Si s'enfada, que sembla una rosa; si calla, elogiaré la seua forma de parlar; si em rebutja, li donaré les gràcies com si m'haguera demanat que em quedara ací una setmana; si no vol casar-se, li preguntaré quan seran les noces. *Entra Caterina*. Però ja ve. Déu meu i que guapa és!

Com que em diuen Petrutxo que l'he d' enamorar... Bon dia, Cate, he sentit que així et dius.

CATERINA: Deveu ser un poc dur d' oïda, perquè em diuen Caterina.

PETRUTXO: Dius mentida, et dius Cate a seques, Cate la capritxosa i de vegades, Cate la maleïda; però Cate, la més bella Cate de la ciutat, Cate de Vilacate, Cate de xocolate, la Cate que m' enamora. He sentit elogiar les teues virtuts i m' he mogut per a conèixer-te i demanar-te per esposa.

CATERINA: T' has mogut! Si t' has mogut per a vindre, ja pots moure per a anar-te'n. Ja veig que ets molt mòbil!

PETRUTXO: Com un moble dius?

CATERINA: Com una cadira, dic.

PETRUTXO: Si sóc una cadira, vine i seu damunt meu.

CATERINA: Tu, com els ases, estàs fet per a ser carregat.

PETRUTXO: I tu com totes les dones per a carregar-te de fills.

CATERINA: Massa dona sóc perquè un milhomes com tu em pugui carregar.

PETRUTXO: Per a mi lleugera com un mosquit.

CATERINA: I tu pesat com un borinot.

PETRUTXO: Els borinots poden als mosquits.

CATERINA: Però els mosquits piquen.

PETRUTXO: A vore si ets una vespa.

CATERINA: Tu vés amb compte amb el meu agulló.

PETRUTXO: El teu agulló no està esmolat. *Petrutxo li pega una palmada al cul.*

CATERINA: Però la teua llengua, sí. *Li pega una bufetada.*

PETRUTXO: Si em tornes a pegar, em jure que et bese.

CATERINA: No ets prou home. Cloqueges com un pollastre.

PETRUTXO: Em sembla bé ser un pollastre, si tu vols ser la meua gallina. Vinga, Cate, no te'n vages.

CATERINA: Deixa'm anar-me'n.

PETRUTXO: Mira, Cate. M' havien dit que ets aspra i de mal geni, i jo et trobe amable. Ets alegre i callada, no t' enfades mai i no em dus la contrària. Ets dolça com les ametles i tan guapa com les roses en primavera. Ton pare ha consentit que sigues la meua esposa i jo em casaré vulgues o no vulgues. Mira, ve ton pare, no t' atrevisques a dir-li que no. *La pessiga.*